









































HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7h15 - 8h00	 FUNCTIONAL TRAINING	 GAP	 PUMP	 PILATES MATWORK	 HIIT
8h05 - 8h50	 PILATES MATWORK	 PUMP	 HIIT	 GROUP CYCLE	 ESPALDA SANA
13h45 - 14h30	 GROUP CYCLE	 PUMP	 GAP	 HIIT	
14h40 - 15h25	 GAP	 PILATES MATWORK	 CIRCUIT TRAINING	 STRETCH-PILATES	 PILATES MATWORK
17h30 - 18h15	 CIRCUIT TRAINING	 GAP	 PILATES MATWORK	 HIIT	
18h30 - 19h15	 PILATES MATWORK	 GROUP CROSS CYCLE	 CROSS TRAINING	 PUMP	
19h20 - 19h55	 CORE EXPRESS	 HIIT EXPRESS	 CORE EXPRESS	 GAP EXPRESS	

Sesión cuerpo y mente	Baja intensidad	Media intensidad	Alta intensidad
Sesión tonificación			
Sesión cardiovascular			
Sesión Virtual			

**Horario apertura y cierre instalación**

Lunes a jueves de 07h00 a 22h00 // Viernes de 07h00 a 18h30  
 Sábado, Domingo y festivos de 08h00 a 16h00

**Horario con técnico presencial**

Lunes a jueves de 07h00 a 09h00, de 13h30 a 16h00 y de 18h00 a 21h30  
 Viernes de 7h00 a 09h00 y de 14h30 a 16h30

# DESCRIPCIÓN DE CLASES COLECTIVAS CON TÉCNICO PRESENCIAL

**CIRCUIT TRAINING:** Clase que combina el trabajo muscular y cardiovascular por estaciones de trabajo.

**ESPALDA SANA:** Actividad de ejercicios de flexibilidad y posturales, centrados en la espalda, para el reequilibrio de las cadenas musculares, tonificando unas y flexibilizando las otras.

**HIIT:** Entrenamiento interválico de alta intensidad "High Intensity Interval Training" para un trabajo cardio-muscular completo.

**PILATES MATWORK:** A través de la metodología Pilates, estas clases suelo están diseñadas para tonificar y mejorar la flexibilidad y la movilidad articular de todo nuestro cuerpo.

**PUMP:** Clase de tonificación con ejercicios generales de fuerza y resistencia, mediante barra, discos y pesas.

**STRECHT-PILATES:** Clases de pilates enfocado en ejercicios de estiramiento y control postural.

**GROUP CYCLE:** Ciclo indoor para los amantes del entrenamiento a través de resultados, sin olvidar el entretenimiento. Trabaja por cadencias, potencia y comprueba tu rendimiento.

**GROUP CROSS CYCLE:** Entrenamiento explosivo que combina cardio de alta intensidad en bicicleta con bloques de fuerza funcional para trabajar todo tu cuerpo en una sola sesión.

**GAP:** Trabajo de tonificación completo para glúteos, abdomen y piernas.

**CORE:** Trabajo de tonificación completo para los abdominales, lumbares y cintura pélvica.

**FUNCTIONAL TRAINING:** Entrenamiento centrado en la fuerza, la estabilidad, la coordinación y la resistencia para la mejora física en las actividades cotidianas.

**CROSS TRAINING:** Entrenamiento de alta intensidad combinando disciplinas deportivas como el Power Lifting, atletismo, etc., donde trabajarás la fuerza, resistencia y coordinación.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
---------	-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

7h15 - 8h00				● GROUP CYCLE			
8h15 - 8h45	● GROUP CYCLE 45'				● YOGA	● PILATES	● TOTAL BODY
9h00 - 9h30	● TONO WORKOUT	● BOXING	● YOGA	● TOTAL BODY	● TONO WORKOUT	● BOOT CAMP 15'	● BOXING
9h45 - 10h30	● PILATES	● TONO WORKOUT	● HIIT	● PILATES	● BOXING	● STRETCHING 15'	● TONO WORKOUT
10h45 - 11h15	● HIIT	● BOOT CAMP 15'	● TONO WORKOUT	● HIIT	● TOTAL BODY	● HIIT	● PILATES
11h30 - 12h00	● TOTAL BODY	● YOGA	● HIIT	● STRETCHING 15'	● PILATES	● YOGA	● BOOT CAMP 15'

12h15 - 12:45	● HIIT	● PILATES	● TONO WORKOUT	● BOOT CAMP 15'	● PILATES	● HIIT	● STRETCHING 15'
13h00 - 13h30	● TONO WORKOUT	● TOTAL BODY	● BOXING	● PILATES	● HIIT	● BOXING	● TONO WORKOUT
14h45 - 15h30		● GROUP CYCLE		● GROUP CYCLE	● TONO WORKOUT	● TOTAL BODY	● PILATES
15h45- 16h30	● PILATES	● STRETCHING 15'		● TOTAL BODY	● YOGA		

16h45 - 17h15	● BOXING	● GAP	● TONO WORKOUT	● PILATES	● STRETCHING 15'		
17h25 - 17h55					● TOTAL BODY		

18h10 - 18h50							
20h00 - 20h30			● BOXING				
20h45 - 21h05	● BOOT CAMP	● STRETCHING	● HIIT	● TONO WORKOUT			

	Baja intensidad	Media intensidad	Alta intensidad
Sesión cuerpo y mente			
Sesión tonificación			
Sesión cardiovascular			
Sesión Virtual			

# DESCRIPCIÓN DE CLASES COLECTIVAS VIRTUALES

<b>CIRCUIT TRAINING:</b> Clase que combina el trabajo muscular y cardiovascular por estaciones de trabajo.
<b>HIIT:</b> Entrenamiento interválico de alta intensidad “High Intensity Interval Training” para un trabajo cardio-muscular completo.
<b>PILATES MATWORK:</b> A través de la metodología Pilates, estas clases suelo están diseñadas para tonificar y mejorar la flexibilidad y la movilidad articular de todo nuestro cuerpo.
<b>BOXING:</b> Entrenamiento completo cardio muscular para ganar fuerza y resistencia a través de ejercicios de golpeo y condicionamiento físico utilizados en las salas de boxeo.
<b>STRETCHING:</b> Combinación de ejercicios tanto estáticos como dinámicos para la mejora de la flexibilidad y la movilidad articular.
<b>TONO WORKOUT:</b> Clase de tonificación con ejercicios generales de fuerza y resistencia, mediante barra, discos y pesas.
<b>GROUP CYCLE:</b> Ciclo indoor para los amantes del entrenamiento a través de resultados, sin olvidar el entretenimiento. Trabaja por cadencias, potencia y comprueba tu rendimiento.
<b>GAP:</b> Trabajo de tonificación completo para glúteos, abdominales y piernas.
<b>BOOT CAMP:</b> Entrenamiento que se centra en trabajar la fuerza, la estabilidad, la coordinación y la resistencia para la mejora de física en las actividades cotidianas.
<b>YOGA:</b> Disciplina física y mental que busca el equilibrio entre cuerpo y mente.